

خواص غذایی و دارویی میوه‌ها و سبزیجات

به اهتمام :

علی اکبر اسماعیل زاده

انتشارات طه

سرشناسنامه: اسماعیل زاده ، علی اکبر
عنوان و نام پدید آور :
خواص غذایی و دارویی میوه ها و سبزیجات / به اهتمام علی اکبر اسماعیل زاده
مشخصات نشر: قزوین : طه ، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری : ۷۳۶ ص.
شابک : ۱۵۰۰۰۰ ریال : ۵-۴۸-۲۶۰۸-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع : گیاه درمانی
موضوع : میوه ها - مصارف درمانی
موضوع : سبزیها - مصارف درمانی
رده بندی کنگره : ۱۳۹۰۹ خ ۴۷ الف / ۶۶۶ RM
رده بندی دیویی : ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۸۰۳۳۳

انتشارات طه : قزوین - خیابان محمدیه - بالاتر از مسجد محمدیه - تلفن ۲۲۲۶۰۵۳ و ۲۲۲۳۱۰۵

خواص غذایی و دارویی
میوه ها و سبزیجات
به اهتمام: علی اکبر اسماعیل زاده
طرح روی جلد : دفتر تبلیغاتی طه
حروفچینی و صفحه بندی : ایران رایانه، پروین مفتاحی
نوبت چاپ : چاپ اول، سال ۱۳۹۰ - تیراژ یک هزار نسخه
لیتوگرافی و چاپ و صحافی: سعیدی و پرستش : قم

ISBN : ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۰۸-۴۸-۵

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۰۸-۴۸-۵

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
مقدمه	۷	بومادران	۱۰۳
سخنی با خوانندگان	۱۲	بادام زمینی پشته	۱۰۷
ذخایر گیاهی	۱۳	بادام	۱۱۰
ترکیبات مواد غذایی	۱۴	بادام تلخ	۱۱۵
گروه سبزیجات	۱۷	بولاغ اوتی علف چشمه	۱۱۸
ذخایر میوه جات	۱۸	بیدمشک	۱۲۱
دکتر شلیمر	۱۹	بادمجان	۱۲۴
دکتر گیلوردهاوری	۲۰	بامیه	۱۲۷
آلوچه - گوجه سبز	۲۱	پنیرک	۱۳۱
آلو	۲۴	پنبه	۱۳۴
آلو زرد	۲۷	پرتقال	۱۳۶
آلو سیاه	۲۸	پسته	۱۴۴
آلبالو	۳۰	پونه - پونا	۱۴۸
آفتابگردان	۳۴	پیاز	۱۵۲
اسفند	۳۷	ترب و تربچه	۱۶۰
انبه	۴۰	توسرخ	۱۶۳
ازگیل	۴۴	ترنجبین	۱۶۴
انار	۴۷	توت فرنگی	۱۶۶
اسفرزه	۵۶	تمشک	۱۷۲
اسفناج	۶۰	ترخوان	۱۷۷
انگور - مو	۶۴	ترشک	۱۸۰
انجیر	۷۴	تره	۱۸۳
بنفشه معطر	۸۰	توت سفید	۱۸۵
بنفشه فرنگی	۸۳	توت سیاه ، شاه توت	۱۸۷
بادرنگ - بالنگ	۸۵	تمبر هندی	۱۸۹
باقلا	۸۷	جعفری	۱۹۱
به	۹۳	چای	۱۹۶
بارهنگ سرنیزه ائی	۹۸	چغندر - لیو	۲۰۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۷۳	ریحان	۲۰۶	چوبک
۲۷۹	زالزالک	۲۱۰	حنا
۲۸۱	زعفران	۲۱۲	خشخاش
۲۸۶	زغال اخته	۲۱۴	خاکشی «خاکشیر»
۲۸۹	زغال اخته فرنگی	۲۱۸	خردل سیاه
۲۹۳	زیتون	۲۲۰	خردل سفید
۳۰۰	زیره سیاه	۲۲۲	خرفه
۳۰۴	زیره قهوه ای	۲۲۴	خیار سبز
۳۰۵	زیره سبز	۲۲۸	خیار شمش چنبر
۳۰۷	زردآلو	۲۳۰	خربزه
۳۱۳	زنجبیل شامی	۲۳۲	خرمالو
۳۱۹	زنجبیل رومی	۲۳۵	خرما
۳۲۲	زردچوبه	۲۴۱	ختمی
۳۲۵	زرشک	۲۴۵	ختمی دیگر
۳۲۸	سماق	۲۴۶	دارچین
۳۳۲	سیر	۲۵۰	دارچین سفید
۳۴۱	سویا	۲۵۳	دارچین چین
۳۴۴	سرکه	۲۵۵	ذرت بلال
۳۵۴	سیاه تخمه	۲۶۰	ریواس
۳۵۷	سیب	۲۶۴	رازیانه
۳۶۷	سنبل	۲۷۰	رازیان رومی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۴۶۱	 عدس	۳۷۲	 سنبل خثانی
۴۶۶	 غازیاقی	۳۷۶	 سیب زمینی ترشی
۴۶۹	 غوره- آب غوره	۳۷۹	 سنجد
۴۷۲	 فندق	۳۸۲	 سنجد پستانه
۴۷۷	 فلوس	۳۸۴	 سنجد تلخ
۴۷۹	 فلفل سبز- قرمز	۳۸۷	 سیب زمینی
۴۸۵	 فلفل سفید	۳۹۶	 شلیل
۴۸۸	 فلفل سیاه	۳۹۹	 شرخت + بید خشک
۴۹۱	 فلفل دلمه	۴۰۴	 شقایق
۴۹۴	 کیوی	۴۰۶	 شقایق نعمان
۴۹۹	 کلم بروکلی	۴۰۸	 شلغم
۵۰۳	 کدو حلوانی، کدو مسمانی	۴۱۴	 شاهی- ترتیزک
۵۰۹	 کلم	۴۱۷	 شاه تره
۵۱۴	 کاکانوه	۴۲۰	 شنبلیله
۵۱۷	 کتان	۴۲۵	 شیرین بیان
۵۲۲	 کتان مسهلی	۴۳۰	 شوید- شبت
۵۲۳	 کشمش	۴۳۴	 شنگ
۵۲۶	 کرفس	۴۳۷	 طالبی
۵۳۱	 کافور	۴۴۰	 عسل
۵۳۵	 کنگر	۴۵۴	 عناب
۵۳۷	 کنگر فرنگی	۴۵۸	 علف چای

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۶۴۵	مرزه	۵۴۱	کاهو وحشی
۶۵۱	نارنج	۵۴۳	کاهو
۶۵۷	نارنگی	۵۵۰	کنجد
۶۶۰	نعناع	۵۵۷	گوجه فرنگی
۶۶۳	نعناع فلفلی	۵۶۳	گوجه فرنگی سیاه
۶۶۴	نعناع سبز	۵۶۸	گریب فروت
۶۶۶	نخود و نخود فرنگی	۵۷۲	گردو
۶۷۰	والک - سیر جنگلی	۵۷۸	گلایی
۶۷۲	هل	۵۸۳	گرمک
۶۷۶	هلو	۵۸۵	گلپر
۶۸۲	هندوانه	۵۸۸	گز خوانسار
۶۸۹	هویج	۵۹۱	گیلاس
۶۹۱	هویج فرنگی	۵۹۶	گلاب گل محمدی
۶۹۷	شقاق	۵۹۸	گشنیز
۶۹۹	یونجه	۶۰۲	گزنه سفید
۷۰۲	چی با چی نمی سازه	۶۰۶	گزنه کبیر
۷۰۷	جدول ارزشیابی میوه ها و سبزیجات	۶۱۰	گاو زبان
۷۱۸	فهرست مطالب علمی	۶۱۶	لوبیا سبز - لوبیا
۷۲۱	فهرست مطالب علمی و گیاهی	۶۲۱	لیمو ترش
۷۲۷	فهرست منابع	۶۳۰	لیمو شیرین
		۶۳۴	موسیر - سیر کوهی
		۶۳۷	موز
		۶۴۱	ماش

بسم الله الرحمن الرحيم

بنام خداوند یکتا و توانا

مقدمه

خدا را شکر می‌کنم که به من توفیق عنایت فرمود تا بتوانم با نشر و چاپ این کتاب بقدر امکان خدمتی را در جهت معرفی و شناساندن گونه‌های مختلف و مفید گیاهان دارویی و غذایی کشور عزیزمان ایران سهمی را ایفا کرده باشم و از آنجا که این گیاهان مفید در مملکت ما فراوان می‌رویند و بعلت عدم شناسائی این گونه گیاهان سبب گردیده که کوشش کافی در جهت استفاده از خواص دارویی آنها بعمل نیامده است. لذا اینجانب بعلت علاقه فراوانی که نسبت به این گونه گیاهان مخصوصاً خواص دارویی و غذایی میوه‌ها و سبزیجات داشته و دارم و در طول زندگی از آنها بهره‌برداری و استفاده نموده‌ام و تا حدود زیادی هم در بکار گیری آنها موفق بوده‌ام. اینک می‌خواهم علاوه بر این آشنائی و معرفی با یکایک این گونه گیاهان خصوصاً در مورد میوه‌ها و سبزیجات که بیشتر خاصیت غذایی و دارویی دارند شناسایی بیشتر و اطلاعات زیادتری را با طرز استفاده صحیح و درستی از این گونه گیاهان، در مورد مشخصات طبیعی و ترکیبات شیمیائی و غذایی و هم چنین از خواص دارویی و درمانی هر یک از آنها را با محل رویش و نام های محلی و علمی آنها که در اکثر نقاط کشورمان می‌رویند نام برده و علاوه بر اینها از مسمومیت‌ها و ضرر و زیان های وارده حاصل از مصرف بی‌رویه آنان در تشخیص این گونه گیاهان بتوان از همه خواص دارویی و غذایی آنها در پیشگیری از ابتلا به بیماریهای مختلف انسانی و پیشگیری درمان و معالجه طبیعی بوسیله همین میوه‌ها و سبزیجات که نقش مهم و با اهمیتی را که در زندگی روزانه ما ایفا می نمایند راهنما باشد و با پی بردن به اهمیت و فرآورده های آنها بیشتر توجه شود و اعتقاد عمومی درباره استفاده از آنها پیوسته تقویت گردد. شرحی را داشته باشم بسیار خوشحال و شادمان هستم و توانسته باشم یاد و خاطره و حق سپاس‌گزاری خود را نسبت به استادان عالی قدر و ارجمندم جناب آقای دکتر علی زرگری و دکتر صادق مبین که در سال های ۱۳۳۶ تا ۱۳۳۹ در دانشکده علوم دانشگاه تهران برای لیسانس زیست شناسی و زمین شناسی و هم چنین در سال‌های ۱۳۴۰ تا نیمه سال ۱۳۴۲ در دانشسرای عالی تهران برای اخذ مدارک فوق لیسانس علوم تربیتی در خدمتشان بوده‌ام و همین اساتید محترم و دانشمندانم نیز تالیفات بسیار زیادی در مورد زیست شناسی و شناسائی گیاهان دارویی و بومی ایران و جانور شناسی و هم چنین کتاب های درسی دبیرستان‌های کشور عزیزمان ایران را برای سالهای طولانی با همکاری دکتر محمود بهزاد داشته‌اند و برنده جایزه سلطنتی نیز گشته‌اند یاد کرده و خاطرات آنها را گرامی بدارم.

در اینجا لازم میدانم با ذکر نامی از شادروان برادر عزیزم جناب آقای حسن اسمعیل زاده‌ها استاد بزرگ و دبیری نمونه و ممتاز دبیرستان‌های قزوین و مدرس مرکز تربیت معلم که در تربیت و تحصیلات

دبیرستانی و دانشگاهی اینجانب را راهنمایی و هدایت کرده و متحمل زحمات زیادی شده‌اند نام برده و سپاس خود را به روان پاکش تقدیم می‌نمایم.

در خاتمه یادآوری می‌شود کتاب حاضر برای اولین بار است که به سبک ساده و روان علمی نوشته شده و لازم به تذکر است اگر لغزش و یا خطاهائی مشاهده می‌شود انتظار عفو و بخشش را دارم و امیدوارم منتهی گذاشته یادآوری فرمائید تا در صورت توفیق دوباره بتوانم در چاپ‌های بعدی بهتر و کاملتر تقدیم نمایم. امید است مجموعه حاضر مورد توجه خوانندگان محترم و علاقه‌مندان به طب سنتی و پزشکی قرار گرفته باشد.

اینجانب مدت ۳۲ سال تدریس دروس زیست‌شناسی و زمین‌شناسی شناسی و تغذیه و بهداشت در دبیرستانهای قزوین و مرکز تربیت معلم مشغول تدریس بوده‌ام و اکنون دوران کهنولت و دوران بازنشستگی خود را به مطالعه کتاب‌های علمی و سنتی می‌پردازم.

دبیربازنشسته علی اکبر اسمعیل زاده

نام خداوند بخشاینده مهربان

سخنی چند با خوانندگان گرامی

کتاب پیش روی شما کلید اسرار طول عمر با میوه ها و سبزیجات ایران است. در این کتاب بیشتر در مورد خاصیت‌های مهم غذایی و دارویی میوه ها و سبزیجات و خوراکی ها گفتگو و صحبت می شود. این مسئله با ارزش و مهم که خود یکی از بزرگترین و با اهمیت ترین مسائل مربوط به حیات موجودات زنده در گیاهان سبز است صورت می گیرد و آن مسئله تهیه و تولید و مصرف و ذخیره مواد غذایی برای خود گیاهان و سایر موجودات زنده تلقی می شود و هم چنین ایجاد و بوجود آوردن شرایط مناسب برای زندگی همه موجودات زنده و انسان ارتباط پیدا می کند و آن مسئله تولید اکسیژن برای عمل تنفس همه موجودات زنده و انسان و مناسب نمودن شرایط عمل اکسیداسیون (با سوخت و ساز) برای سلولهای بدن آنها و تولید مواد آلی و ایجاد انرژی و حرارت برای همه که مبنای ساختمانی آن از گیاهان سبز و عالی شروع می شود و بهره برداری از آن را برای حیات سایر موجودات زنده فراهم می نماید لازم و بلکه ضروری می دانم پس بنابراین نتیجه می گیریم همه انواع مختلف مواد غذایی و دارویی و خوراکی های دیگری که در طبیعت ما یافت می شوند همه آنها موادی هستند که بوسیله گیاهان سبز ساخته و تولید می شوند تا همه موجودات زنده برای حیات خود از آنها استفاده و بهره برداری نمایند.

فتوسنتز Photo synthese یا عمل غذاسازی در گیاهان سبز.

گیاهان سبز در مقابل نور خورشید گاز کربنیک (CO_2) محیط زندگی اطراف خود را از طریق برگها یا (پالایشگاه گیاه) می گیرند و اکسیژن O_2 دفع و خارج می نمایند.

گیاه سبز علاوه به برگرفتن گاز کربنیک CO_2 هوا بوسیله برگ ها و جذب آب و املاح کانی از زمین بوسیله ریشه های خود و هدایت آن به ساقه و برگها (پالایشگاه) منتقل می کند و این گیاه در مقابل نور خورشید بکمک انرژی نورانی آفتاب در برگ ها و پالایشگاه پس از پالایش مواد جذب شده در گیاهان مواد آلی گوناگون که عبارتند از: نیدراتهای گرین، پروتئین ها و لیپیدها (مواد چربی) می سازد و این عمل گیاهان سبز را که با استفاده از انرژی نورانی خورشید منجر به تشکیل مواد آلی گیاه می شود فتوسنتز می نامند. غذاسازی و فتوسنتز همانطوریکه بیان شد یکی از مهمترین و اعجاز ترین اعمال حیاتی است که توسط گیاهان سبز انجام

می شود و حیات و زندگی را هم برای خود و هم برای سایر جانداران دیگر روی زمین فراهم می نماید.

مواد آلی خود از چهار عنصر کربن C، نیتروژن H، اکسیژن O_2 ، N، ازت، یا نیتروژن تشکیل یافته است. کربن C یکی از فراوانترین و مهمترین عنصرهای سازنده پیگر گیاهان است و قریب به ۴۵ درصد ماده خشک گیاهی را تشکیل می‌دهد. گیاهان این عنصر را از CO_2 گاز کربنیک هوا بدست می‌آورند. گیاهان سبز سالانه قریب ۳۰۰ میلیارد تن کربن را بصورت ماده آلی در می‌آورند. از این مقدار قریب $\frac{2}{10}$ آنرا از گیاهان آبی به‌خصوص جلبک‌های دریائی تامین می‌شود و $\frac{1}{10}$ بقیه آن بوسیله گیاهانی که در خشکی است ترکیب می‌شوند. در اینجا است که اهمیت دریاها و اقیانوس‌ها برای حیات موجودات زنده دیگر حائز اهمیت می‌باشد.

ذخایر گیاهی

مواد آلی موجود در شیره پرورده گیاهان سبز که در پالایشگاه برگ‌های گیاهان سبز تهیه و تولید می‌شوند تماماً به مصرف تغذیه گیاهی نمی‌رسد و بلکه قسمتهائی از آن‌ها در اندام‌های مختلف ذخیره‌کننده گیاهان مانند ریشه و ساقه و برگ و گل و میوه‌ها و دانه‌ها غده‌های زیر زمینی و حتی در بیشتر دانه‌ها که هم مصرف خوراکی و هم مصرف دارویی و غذایی دارند جمع و ذخیره می‌شوند. در این قسمت چند نمونه از آنها را ذکر می‌کنیم.

۱- سبزیجاتی که ریشه آنها را مصرف می‌کنیم دارای اندوخته غذایی هستند مثل هویج، چغندر، ترب، و شلغم و غیره.

۲- سبزیجاتی که دارای غده زیر زمینی هستند آنها را هم مصرف می‌کنیم مثل سیب زمینی و سیب زمینی ترشی و غیره.

۳- سبزیجاتی که ساقه‌های هوائی آنها خوراکی است مثل نیشکر و کلم قمری و در ساقه زیر زمینی سیب زمینی نشاسته ذخیره می‌شود.

۴- سبزیجاتی که برگ آنها برای تغذیه بکار می‌روند و دارای آب و مواد کانی و نیترات دو کربن‌اند مثل پیاز، اسفناج، کاهو، کلم و غیره.

۵- سبزیجاتی که میوه آنها خورده می‌شود مانند خیار، گوجه فرنگی، کدو، بادمجان، میوه‌های سیب و گلابی و پرتقال و غیره.

۶- در دانه‌ها مقدار زیادی اندوخته است و بصورت آلبومن یا در خارج لپه‌ها هستند و یا درون لپه‌ها مثل دانه نخود، لوبیا، گندم و جو غیره

جنس ذخایر و ترکیبات مواد غذایی در میوه‌ها و سبزیجات

ذخایر میوه‌ها و سبزیجات معمولاً از همان مواد آلی و معدنی هستند که توسط عمل فتوسنتز در گیاهان تولید و ذخیره می‌شوند و همه آنها شامل ۶ دسته مواد غذایی و خوراکی‌ها هستند. بشرح زیر :

۱- گلوسیدها یا نیدراتهای کربن یا قندها

نیدراتهای کربن از عنصرهای کربن C، نیدروژن H، و اکسیژن O تشکیل یافته‌اند مثل گلوکز یا قند معمولی، فروکتوز و سلولز (قند میوه جات $C_6H_{12}O_6$ گلوکز) و (گالاکتوز یا قند شیر $C_6H_{12}O_6$). قسمت عمده سبزیجات از نشاسته $(C_6H_{10}O_5)_n$ که در غده سیب زمینی و دانه‌های برنج و گندم ذخیره هستند و اصلی‌ترین غذاهای مولد انرژی می‌باشند که در دسترس ما قرار دارند.

۲- مواد پروتئینی یا پروتئیدها

پروتئین‌ها از عنصرهای کربن C، نیدروژن H، اکسیژن O، و مواد ازت دار N تشکیل یافته‌اند مانند پروتئین‌های اندوخته شده در دانه گندم و زیتون در دانه ذرت. این ذخیره‌های پروتئینی بوسیله دیاستاز پروتئازها به اسیدهای آمینه که واحد ساختمانی پروتئین‌ها هستند تبدیل می‌شوند که قابل جذب از روده انسان هستند و عمل آنها در بدن انسان تشکیل بافت‌ها و اندام‌های بدن انسان و تأمین در رشد و نمو موجودات زنده و انسان‌ها قابل توجه می‌باشند.

۳- لیپیدها یا چربی‌ها Lipid

چربی‌ها دارای عنصرهای کربن C، نیدروژن H، اکسیژن O و عامل اسیدی Cooh می‌باشند مانند چربی‌های گیاهی و حیوانی هستند.

چربی دانه‌ها مثل دانه‌های روغنی هستند که بصورت دانه‌های ریز در سیتوپلاسم سلول‌ها پراکنده‌اند و بعنوان مواد ذخیره کننده و مولد انرژی در بدن بکار می‌روند. چربی‌ها تحت اثر لیپاز پانکراس به واحد ساختمانی خود یعنی کلسترول و اسید چرب تجزیه می‌شوند و قابل جذب از روده انسان هستند و از اکسیداسیون اسیدهای چرب گلوکز حاصل می‌شود.

طبق فرمول:



۴- ویتامین‌ها Vitamin

ویتامین‌ها بیشتر در همه میوه‌جات و سبزیجات بمقدار کم و به اندازه کافی وجود دارند و احتیاجات بدن موجودات زنده و بدن انسان را تأمین می‌کنند ویتامین‌ها در بدن برای تعادل اعمال حیاتی انسان و جانوران دیگر بسیار با ارزش و مهم می‌باشند. زیرا کمبود آن در بدن موجب بیماری‌های گوناگون و اختلالات فراوانی را در بدن انسان ایجاد می‌کند و شامل دو گروه اند. دسته اول: ویتامین‌های محلول در چربی‌ها هستند و عبارتند از ویتامین A, D, E, K. گروه دوم ویتامین‌های محلول در آب هستند شامل ویتامین C و گروه B یا B کمپلکس، B_{12} , B_6 , B_2 , B_1 و اسیدفولیک یا فولاسین و

غیره

۵- آب H_2O

آب مهمترین عنصر بدن و حیات موجودات زنده وابسته به آن است. تقریباً $\frac{2}{3}$ وزن کل بدن انسان را تشکیل می‌دهد و بعد از O_2 اکسیژن مهمترین عنصر لازم برای ادامه حیات موجودات زنده برای تنفس است. گاهی در بعضی از گیاهان اندوخته می‌شود مثل کاکتوس (زبان مادر شوهر) که آب را بمقدار زیاد ذخیره می‌کند.

۶- املاح کانی

املاح کانی و معدنی در تمام غذاها و خوراکی‌ها مخصوصاً در میوه‌جات و سبزیجات به مقدار فراوانی وجود دارند. آنها بدون ایجاد انرژی در بدن هستند ولی در بدن اعمال شیمیائی و ساختمانی بدن انسان بسیار و بسیار مهم و لازم و ضروری هستند برای اینکه کلیه اعمال حیاتی بدن انسان را به‌عهده دارند مثل چغندر که دارای ذخیره فسفات است.

در هر گیاه ده عنصر اصلی یافته‌اند که عبارتند از C, H, O, N ، که مجموعاً ۹۴ درصد وزن گیاه خشک را تشکیل می‌دهند و عناصر گوگرد C ، فسفر P ، پتاسیم K ، منگنز Mg ، کلسیم Ca ، آهن Fe در حدود ۵ درصد وزن گیاه خشک را شامل می‌شوند و یک درصد بقیه از عنصرهایی است که بمقدار بسیار کم در گیاهان دیده می‌شوند و عبارتند از L ، کربن، Si سیلیس، سدیم Na ، آلومینیوم Mn ، منیزیم Zn ، روی F ، فلئور، Al ، Cu مس، Co کبالت، Ni نیکل و مانند این‌ها تشکیل می‌دهند و غیره. پس بنابراین همانطور که قبلاً در مورد گیاهان بیان داشتیم، گیاهان سبز غذای آلی خود را بوسیله جذب انیدریدکربنیک هوا را از محیط اطراف خود جذب می‌کنند و آب و مواد کانی های خاک را نیز از زمین دریافت می‌دارند و در مقابل نور آفتاب مواد آلی مورد نیاز خود را می‌سازند و پس از استفاده از آن مازاد بر مصرف خود را در قسمتهای مختلف گیاه ذخیره می‌نمایند.

گیاهان سبز علاوه بر تشکیل مواد آلی که تهیه می‌نمایند مواد کانی‌های خود را از طریق زمین جذب می‌کنند مانند آب و گاز کربنیک، نیتراژها و سولفات‌ها و فسفات‌ها و املاح پتاسیم و هم چنین سایر نمک های دارای عنصرهای مورد احتیاج گیاه را پس از بدست آوردن مورد استفاده خود قرار می‌دهند و مازاد بر مصرف خود را در میوه‌ها و سبزیجات اندوخته می‌نمایند و ما با مصرف همین میوه‌ها و سبزیجات احتیاجات بدن انسان‌ها را هم از نظر غذایی و هم از نظر دارویی تأمین می‌نمایند. در خاتمه همین مسئله بسیار مهم وابستگی انسان را به گیاهان سبز از نظر حیات نشان می‌دهد و ارزش و اهمیت گیاهان سبز را برای ما آشکار می‌سازد.

اندوخته های ذخایر گیاهی در سبزیجات

مواد موجود در شیره پرورده گیاه تماماً به مصرف تغذیه گیاه نمی‌رسد. بلکه قسمتی از آن در اندامهای مختلف گیاهان اندوخته و ذخیره می‌شود.

اندوخته های گیاهان عموماً موادی هستند که بشکل مولکول های درست و بحالت کلونیدی در درون سلولهای مخصوص گیاهی جمع می‌شوند ولی در هنگام مصرف تحت اثر آنزیم ها (دیاستازها) به مولکول های کوچکتر و ساده قابل جذب تبدیل می‌شوند و به‌سوی اندامهای مصرف کننده گیاه جریان پیدا می‌کنند و مازاد بر مصرف گیاه ممکن است در اندامهای مختلف گیاه جمع و ذخیره شود.

گروه سبزیجات

انواع مختلف سبزی‌های موجود در طبیعت ما که در نقاط مختلف دنیا و کشور عزیزمان ایران بعمل می‌آید و مصرف می‌شوند متجاوز از ۱۰۰ نوع مختلف می‌باشد و بطور کلی میتوان سبزی ها را بر حسب رنگ و نوع، و نوع مواد غذایی و دارویی آن بشرح زیر تقسیم بندی می‌نمایند.

۱- سبزیجات ریشه دار. مانند پیاز، چغندر، هویج و هویج فرنگی، و شقاقل، سلغم و ترب و تربچه و سیر، تره فرنگی، و غده های گل کلم، کلم، اسفناج، سبزی خوردن، کنگر، پیاز و سیر و کلم قرمز و غیره

۲- سبزیجات برگدار، مانند کاهو و کلم، اسفناج، سبزی خوردن، کنگر، پیاز و سیر و کلم قرمز و غیره

۳- سبزیجات ساقه دار، مانند کرفس و ربواس و کلم قمری و نیشکر پر از اندوخته غذایی هستند.

۴- سبزیجات گل دار، مانند گل کلم.

۵- سبزیجات میوه‌ای، مانند خیار، بادمجان، گوجه فرنگی، انواع کدوها، لوبیا سبز، و باقلا.

۶- سبزیجات دانه‌دار، مانند عدس، ماش، نخود، لوبیا چیتی، و لوبیا چشم بلبلی دارای اندوخته‌اند.

سبزیجات معمولاً همگی دارای خواص مشترکی هستند که برای تأمین انواع مختلف ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن انسان منابع غذایی و دارویی بسیار خوبی به‌شمار می‌آیند. با توجه به اینکه سبزیجات به‌لغت داشتن آب زیاد (حدود ۷۵ تا ۹۰ درصد) معمولاً کالری کمتری دارند و در هر ۱۰۰ گرم از سبزیجات بین ۲۵ تا ۴۵ کالری حرارت دارند که اکثراً در بدن انسان دارای خاصیت قلیائی دهنده به بدن و خون می‌باشند و در اجزاء ترکیب کننده سبزی ها مقدار زیادی سلولز وجود دارد که برای بدن انسان ها قابل هضم و جذب نبوده و فقط باعث افزایش حجم مواد غذایی و مصرفی می‌شود و در نتیجه به تخلیه روده‌ها و دفع مواد زائد بدن کمک می‌نماید.

سبزی های دیگری وجود دارند که دارای ارزش غذایی و دارویی خوبی از نظر تأمین انواع ویتامین ها و مواد معدنی بسیار مفید برای بدن می‌باشند، مانند کاهو و کاهو سالادی و انواع دیگر سبزیجات و غیره.

اندوخته های ذخایر گروه میوه جات

در اینجا به یقین می‌توان گفت که هیچ یک از گروه‌های غذایی و دارویی میوه‌جات نیز دارای انواع تنوع در رنگ‌ها و طعم دل‌پذیر و مورد علاقه انسان‌های بزرگ و کوچک هستند و این تنوع طعم در اثر وجود مواد آلی است که در قسمت‌های مختلف میوه آنها وجود دارند. میوه جات نیز مانند سبزیجات دارای مواد غذایی و دارویی مانند انواع مختلف ویتامین‌ها و مواد کانی هستند و علاوه بر دارابودن مواد آلی دارای مقادیری از قندهای ساده قابل جذب بدن انسان هستند مانند گلوکز و فروکتوز و سلولز و غیره می‌باشند.

میوه جات چون بصورت خام مصرف می‌شود باید نکات بهداشتی را در مورد آنها رعایت نموده و آنها را خوب شسته و ضد عفونی نموده و بعد مورد استفاده قرار داد. و از میوه های نارس و کال و گندیده پرهیز شود که مصرف آنها موجب ناراحتی و بیماری‌های مختلف می‌شود. مصرف میوه‌جات منابع بسیار خوبی برای تأمین انواع ویتامین‌های مختلف مخصوصاً ویتامین C برای بدن هستند و علاوه بر آن میوه جات مانند سبزیجات دارای مقادیری سلولز بوده که قابل هضم بدن نیستند و فقط حجم مواد غذایی مصرفی را زیاد نموده و کمک قابل توجهی به عمل تخلیه مواد زائد بدن کمک می‌کنند.

میوه‌جات علاوه بر اینکه ویتامین C لازم بدن را تأمین می‌کنند دارای مقدار کمی از انواع مختلف مواد معدنی لازم و ضروری بدن را نیز تأمین می‌نمایند و از طرف دیگر انواع ویتامین‌های مختلف لازم بدن را نیز جبران کرده و ضمناً رول ملین‌های طبیعی را در بدن انجام می‌دهد و افرادی که دارای روده‌های حساس و معمولاً یبوست هم دارند می‌توانند با مصرف مقدار کمی از میوه‌جات روزانه در بین غذاها یا همراه با غذا وضع راحتی را از نظر دفع مواد داشته باشند.

نکته قابل توجه دیگر اینکه در هر بار میوه خوردن باید از یک نوع میوه مصرف شود زیرا که خوردن هم زمان چند نوع میوه ممکن است که زیانش بیش از سودش باشد و علاوه بر آن زیاد مصرف کردن از میوه جات نیز باعث نفخ شکم شده و اختلالات روده‌ای و اسهال را ایجاد نماید.

دکتر شلیمر کی بود

در این کتاب نام «شلیمر» زیاد ذکر شده است. برای خوانندگانی که به زندگینامه او آشنائی ندارند و شرح زیر را از مقاله مفصلی که آقای دکتر محمود نجم آبادی درباره «شلیمر» نوشته‌اند خلاصه آن را نقل می‌کنم.

شلیمر در سال ۱۸۱۸ میلادی در شهر «رتردام» متولد شده است و تحصیلات خود را در دانشکده لندن به پایان رسانید و از این دانشکده در سال ۱۸۳۶ میلادی فارغ التحصیل شد. بعد از فراغت از تحصیلات دانشگاهی شلیمر سفری به خاور میانه و خاور نزدیک کرد و در کشور عثمانی سابق و شامات به مطالعه پرداخت و دو سال بعد در آنجا روزگار را گذرانید. پس از آن از راه سوریه به بغداد آمد و از بغداد به ایران و گیلان می‌رود و در رشت مقیم می‌شود.

طرز معالجه و رفتار او بقدری در دلها جا می‌گیرد که شهرت او به تهران میرسد و چون در آن موقع دبیرستان «دارالفنون» تأسیس شده بود او را به تهران دعوت می‌کنند و پس از دکتر ادوارد ژاکوب پولاک به تدریس در دبیرستان دارالفنون مشغول می‌شود. هم اکنون بسیاری از پزشکان سالخورده گیلان مخصوصاً در رشت شلیمر را بخوبی می‌شناسند.

تدریس شلیمر در دارالفنون ایران یکی از ادوار بسیار درخشان مدرسه طب ایران بود. عموم طلاب علم طب پروانه‌وار دور این پزشک خدمتگذار جمع می‌شدند و تقریرات او را یادداشت می‌کردند. پس از آنکه شلیمر از تدریس دارالفنون فراغت یافت بیشتر به طبابت و تحقیق پرداخت و از سال ۱۲۹۰ هجری مطابق با ۱۸۷۴ میلادی معلوم نیست شغل و مقام دانشگاهی‌اش چه بوده است. اما آنطور که در پشت کتاب شفائیه و فرهنگش مندرج است استاد سابق طب دارالفنون ایران و طبیب نظام دربار و سرهنگ افتخاری ارتش ایران و طبیب صحی تهران و صاحب نشان شیر و خورشید از دولت ایران و دارای نشان استانیلاس روسی بوده است. شلیمر طی مسافرت‌هایی که به نقاط ایران نموده است درباره بیماریهای هوک، جذام، سالک، برس، انواع تب‌ها مانند تب راجعه و اسهال‌های وبائی و وبای شیر خوران و داء الفیل و کچلی و امثال آن تحقیقات بسیار ارزنده‌ای کرده است.

شلیمر در تمام سفرهایش با توفیق کامل روبرو بود زیرا مردی مهربان و خوش اخلاق بود و زندگی خود را وقف خدمت به مردم کرده بود بدین جهت همه او را دوست داشتند و به او احترام می‌گذاشتند. بعلاوه در میان اطباء ایرانی نیز احترام خاصی داشت زیرا به آداب و سنن

کشور ما احترام فوق العاده می‌گذاشت. شلیمر طی اقامتش در تهران با دوشیزه‌ای به نام باغداگل خانم که دوشیزه‌ای تحصیل کرده بود و آشنا به زبان فرانسه بود وصلت کرد و یک دختر و پسر پیدا کرد که متأسفانه پسر او در اثر ابتلا به منتزیت درگذشت و پدر خود را داغدار کرد. دختر او به نام ماریانا (با مارکارا اراکلیان) ازدواج می‌کند که دو دختر و یک پسر از او بوجود می‌آید که دکتر آشوت اراکلیان پسر دختری شلیمر بود.

شلمیر در تهران فوت می‌کند و او را در گورستان پروتستانها واقع در اکبر آباد غرب تهران دفن می‌کنند. خدایش بیمارزد ایران دوست بود و به ایران خدمت کرد و کاری کرد که بقول فرانکلین روزولت پس از مرگ فراموش نمی‌شود زیرا کاری کرد قابل نوشتن بود و چیزی نوشت که قابل خواندن است

دکتر گیگورد هاوزر

پزشک مشاور غذاشناسی که سالهاست در سراسر جهان بعثت انقلابی که در رژیم‌های غذایی ایجاد کرد و امراض بسیاری، از جمله پیری را با آن درمان نمود، چهره‌ای معروف و سرشناس است. در ایران از هنگام ترجمه و انتشار اولین کتاب او بنام گذرنامه برای یک زندگانی نوین که با ترجمه شیوای مهدی نراقی منتشر گردید، دکتر گیگورد هاوزر بین جامعه ایرانی و فارسی زبانان شناخته و معروف گردید و استقبال عظیمی که آثار او در ایران بعمل آمد مؤید این ادعاست، زیرا کتاب گذرنامه برای یک زندگانی نوین از آغاز انتشار تاکنون که در حدود ربع قرن از آن می‌گذرد ده بار چاپ شده است و هنوز هم خوانندگان و خواستاران علاقمندان و بیشماری دارد که روزبروز بر تعداد آنان افزوده می‌گردد.

کتاب اسرار طول عمر، شادابی و تندرستی از جدیدترین کتب دکتر گیگورد هاوزر است که مترجم توانای آثار او به فارسی برگردانده و در دسترس خوانندگان فارسی زبان گذاشته است. دکتر هاوزر در این کتاب کلید اسرار طول عمر و شادابی و تندرستی را که مورد علاقه و نیاز همگان است بصورت گنجینه‌ای در دسترس خوانندگان و علاقمندان خود قرار داده است.

این کتاب برای همه مفید و خواندنی و قابل استفاده است و دستورهای بهداشتی آن با کمترین هزینه‌ای فراهم می‌شود، از این جهت هرکس از هر طبقه‌ای و با هر درآمدی می‌تواند از مطالب آن بهره مند گردد.



زندگینامه مولف

به نام خدا

اینتجانب در بیست و دوم اردیبهشت ماه سال ۱۳۱۳ شمسی در خانواده ای مذهبی در «قزوین» بدنیا آمدم. پدرم کاسب بود و امور خانواده هشت نفره ما را با درآمد اندک خویش اداره می کرد. دوران کودکی خردسالی ام در کشاکش مرارتهای حاصل از جنگ جهانی دوم (۱۳۲۰-۱۳۱۴ه.ش) و وقایع

قبل و بعد از آن که به کشور ما تحمیل شده بود گذشت . هفت ساله بودم که جنگ در شهریور ۱۳۲۰ ه . ش به پایان رسید. دوران سختی را گذراندیم . خرابی های حاصل از جنگ، فقر، بدبختی و آشفته گی های حاصل از آن و نبودن امکانات پزشکی، دارو و درمان در همه جا به چشم می خورد از همه مهم تر بیماریهای گوناگون مثل «تیفوس»، «مالاریا»، «تراخم» و «کچلی» و غیره بدلیل نبود امکانات اولیه بهداشتی به شدت شیوع داشت.

همه چیز نظم و ترتیب خود را از دست داده بود. در چنین شرایطی کمتر کسی به فکر درس خواندن و تحصیل بود . البته در آن زمان مدرسه و دبیرستان چندانی هم وجود نداشت و اگر هم بود تعداد آنها اندک بود. لذا تا ده سالگی به «مکتب خانه» می رفتم و «قرآن» و دیگر دروس را می خواندم. در آن روزها برای رفتن به مدرسه و دبستان شرایط سنی وجود نداشت و سختگیری هم نمی کردند. در نزدیکی منزل ما دبستانی بود به نام «بدر» که در سال ۱۳۲۳ ه . ش به اتفاق برادر بزرگترم «حسن اسمعیل زاده» ثبت نام کرده و تا سال تحصیلی ۱۳۲۷ و ۱۳۲۸ ه . ش تا کلاس پنجم ابتدایی را طی نمودم. در سال ۱۳۲۸ ه . ش خانه پدری را ترک و برای ادامه تحصیل به «تهران» نزد برادرم رفتم که حدود ده سال از من بزرگتر بود و در تهران به شغل مقدس معلمی اشتغال داشت.

کلاس ششم ابتدایی را در دبستان «نراقی» تهران به پایان رسانده و به قزوین آمدم . در همان سال برادرم نیز به خدمت سربازی رفت و با درجه جوان سومی خدمت خود را به پایان رسانده و مجدداً به شغل معلمی خود بازگشت. در طی سالهای ۱۳۲۹ و ۱۳۳۰ ه . ش مشغول تحصیل در دبیرستان «محمدرضا شاه» آن زمان «پاسداران» فعلی شدم. آن روزها علاقه بسیار زیادی به ورزش داشتم و در ضمن درس خواندن فعالیت های زیادی در میادین ورزشی در رشته های «والیبال» و «فوتبال» و «دو میدانی» داشتم و موفقیت هایی نیز بدست آوردم و عضو تیم های منتخب والیبال و فوتبال و دو میدانی دبیرستان بودم و در رشته والیبال مقام دوره اول دبیرستان را به همراه تیم بدست آوردم. در سال ۱۳۳۱ ه . ش با پایان خدمت سربازی برادرم در دانشکده افسری، وی مجدداً مشغول خدمت در آموزش و پرورش شده و همزمان در دانشسرای عالی تهران پذیرفته شده و به تحصیل ادامه داد. لذا در همان سال مجدداً به تهران برگشتم و در دبیرستان «پیرنیا»ی تهران در سال دوم ثبت نام کرده و تا سال پنجم دبیرستان را طی نمودم . در سال ۱۳۳۵ ه . ش برادرم لیسانس خود را در رشته «طبیعی» از دانشسرای عالی «تهران» گرفت و پس از انتقال به «قزوین» مشغول تدریس در دبیرستانهای قزوین

شد. من هم برای گرفتن دیپلم (ششم) رشته طبیعی را انتخاب و در دبیرستان «مرو» تهران در خیابان «ناصرخسرو» و به تحصیل مشغول شدم. و در خرداد سال ۱۳۳۶ ه.ش پس از قبولی بلافاصله در کنکور آن دوره شرکت کرده و در رشته «تربیت بدنی» رتبه لازم را کسب کردم. ولی هم زمان در «دانشگاه تهران» دانشکده علوم پذیرفته شده و در آن دانشکده ثبت نام نمودم. سرانجام در شهریور ماه سال ۱۳۳۹ ه.ش موفق به دریافت مدرک لیسانس «طبیعی» شدم که شامل دو رشته «زیست شناسی» و «زمین شناسی» بود. در همان سال نیز ازدواج نمودم که حاصل آن یک پسر و شش دختر است. پس از دریافت مدرک لیسانس عده ای از دانشجویان فارغ التحصیل بدون کنکور وارد دانشکده پزشکی دانشگاه تهران شدند که بعدها مدرک پزشکی خود را نیز گرفتند ولی من به علت گرفتاری مشکلات نتوانستم. در سال ۱۳۴۰ نیز باتفاق برادرم به شیراز مسافرت کردیم و در دانشگاه شیراز در دانشکده پزشکی ثبت نام کردیم اما بدلیل مشکلات مالی قادر به ادامه تحصیل نشده و انصراف دادم. در مدتی که در دانشکده علوم دانشگاه تهران بودم به فعالیت های ورزشی خود نیز ادامه دادم و موفقیت هایی نیز کسب کردم که از جمله:

مسئولیت هیئت دو میدانی دانشکده علوم به مدت ۳ سال
مقام اول دوهای ۱۰۰ متر و ۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر دانشگاه

مقام سوم دانشگاه تهران در دوی ۴×۱۰۰ متر در سال های ۱۳۳۷ و ۱۳۳۸ و ۳۹

مقام دوم فوتبال دانشکده علوم در بین ۱۲ دانشکده دانشگاه تهران

باید یادآوری کنم که به علت نبودن پدر و مادر بالای سرم تا اینجا هزینه های تحصیل را برادرم پرداخت می کرد. در آن سالها که هیچ یک از سازمانهای دولتی استخدام نمی کردند وزارت آموزش و پرورش در روزنامه ها آگهی داد و اعلام کرد کسانی که مایلند در آنجا استخدام شوند می باید یک دوره موفق لیسانس علوم تربیتی را در دانشسرای عالی تهران گذرانده و همزمان در دبیرستانهای تهران تدریس نمایند. که بنده اقدام نموده و کلاسها را تا نیمه اول سال ۱۳۴۲ به پایان رساندم و موفق به دریافت مدرک فوق لیسانس شدم. به اسرار مرحوم برادرم که در آن وقت در اداره آموزش و پرورش قزوین مشغول خدمت بود من هم به قزوین آمدم و به خدمت مقدس دبیری مشغول گردیدم.

تدریس من در دبیرستانهای مختلف قزوین در دروس زیست شناسی و زمین شناسی و تغذیه و بهداشت تا سال ۱۳۷۰ ادامه داشت تا اینکه در آن سال به افتخار بازنشستگی نایل شدم و از آن زمان تاکنون مشغول مطالعات علمی هستم.

خواص غذایی و دارویی میوه‌ها و سبزیجات / مقدمه / ۲۰

لازم به ذکر است نامبرده در حال تدوین این کتاب بود که در تاریخ ۸۹/۱۰/۱۶ به دیار باقی شتافت.
از وی تاکنون کتاب «خستگی» و «تشخیص، پیشگیری و درمان» منتشر شده است.

علی اکبر اسماعیل زاده

روحش شاد

www.ketab.ir